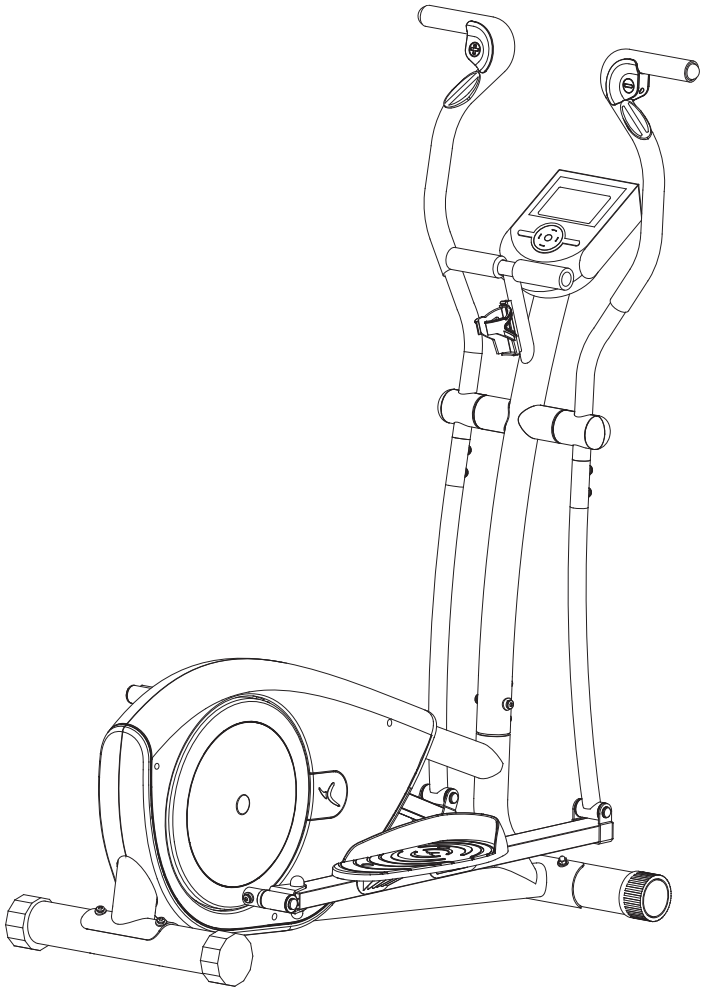
# VE 590

DiS
Domyos Interactive System

**NOTICE D'UTILISATION**
**OPERATING INSTRUCTIONS**
**MODO DE EMPLEO**
**GEBRAUCHSANWEISUNG**
**ISTRUZIONI PER L'USO**
**GEBRUIKSHANDLEIDING**
**MANUAL DE UTILIZAÇÃO**

**INSTRUKCJA UŻYTKOWANIA**
**HASZNÁLATI ÚTMUTATÓ**
**ИНСТРУКЦИЯ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ**
**INSTRUCȚIUNI DE UTILIZARE**
**NÁVOD NA POUŽITIE**
**NÁVOD K POUŽITÍ**
**BRUKSANVISNING**

**УПЪТВАНЕ ЗА ИЗПОЛЗВАНЕ**
**KULLANIM KILAVUZU**
**ІНСТРУКЦІЯ ВИКОРИСТАННЯ**
دليل الاستخدام
使用说明



DOMYOS

# VE 590

DiS
Domyos Interactive System

Notice à conserver
Keep these instructions
Conservar instrucciones
Bitte bewahren Sie diese Hinweise auf
Istruzioni da conservare
Bewaar deze handleiding
Instruções a conservar
Zachowaj instrukcję
Őrizze meg a használati útmutatót
Сохранить инструкцию
Păstrați instrucțiunile
Návod je potrebné uchovať
Návod je třeba uchovat
Spara bruksanvisningen
Запазете упътването
Bu kılavuzu saklayınız
Збережіть цю інструкцію
دليل يجب الاحتفاظ به
请妥善保存说明书

DOMYOS

oxylane
www.domyos.com

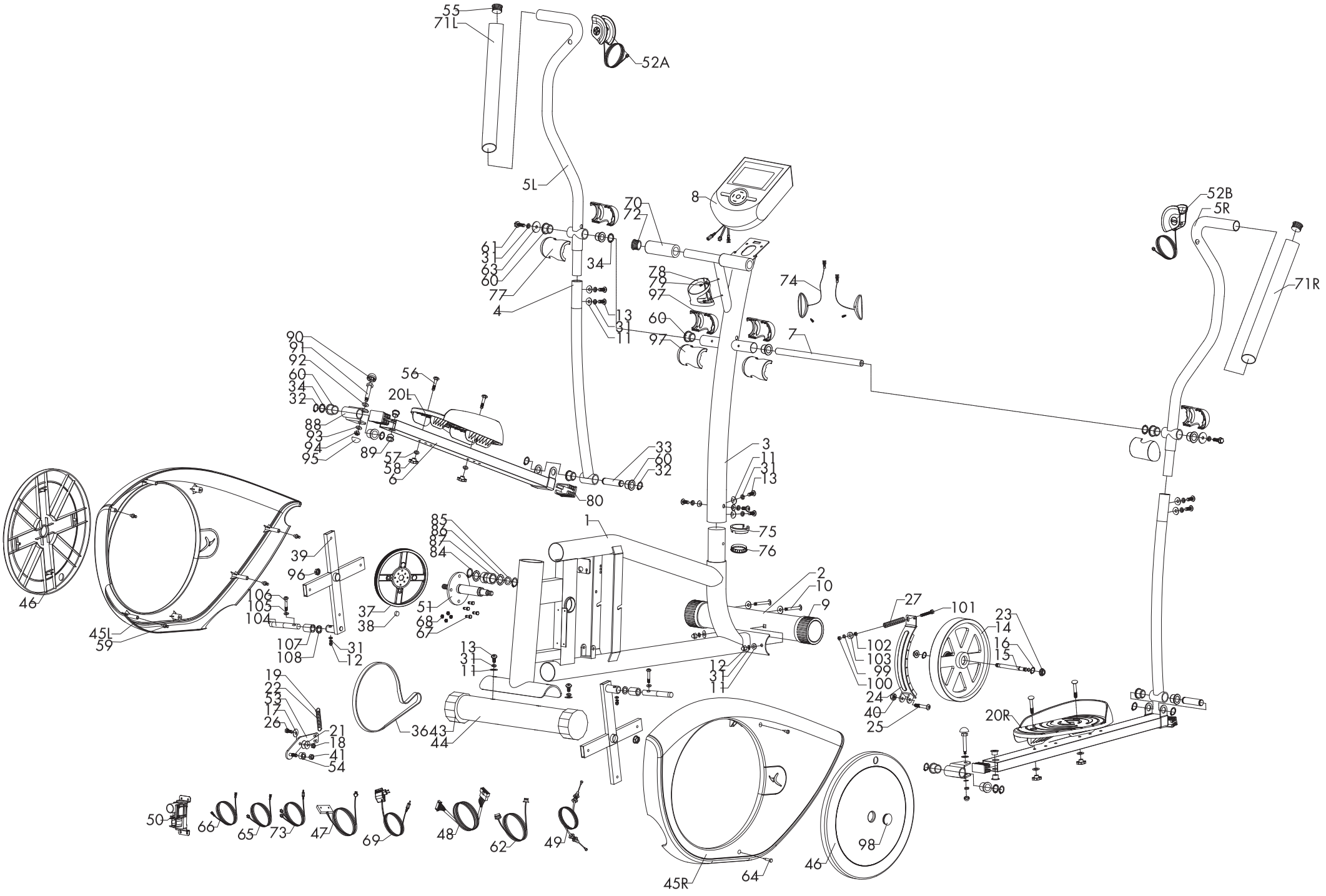
OXYLANE - 4, Boulevard de Mons - BP299 - 59665 Villeneuve d'Ascq Cedex - France

Made in China - Hecho en China - Fabricado na China -
中国 制造 - Произведено в Китае

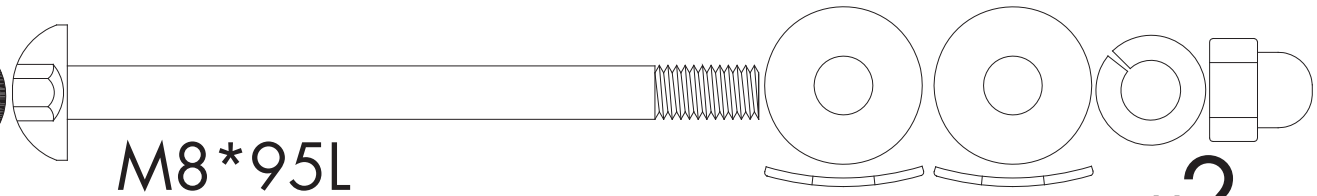
Импортер :
ООО «Октоблу», 141031, Россия, Московская область, Мытищинский район, МКАД 84-й км., ТПЗ «Алтуфьево», владение 3, строение 3

Réf. pack : 1153.955 - CNPJ : 02.314.041/0001-88

合格品

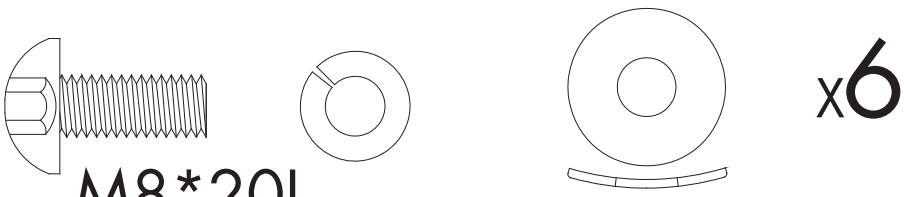

55
71L
52A
5L
8
70
72
61
31
63
60
77
4
34
78
79
97
74
13
31
11
60
97
7
52B
5R
71R
90
91
92
60
34
32
56
20L
88
93
94
95
89
57
58
6
80
33
60
32
3
11
31
13
75
76
1
85
86
87
84
39
96
37
38
51
68
67
2
10
9
27
101
23
14
16
15
102
103
99
100
24
40
25
20R
46
45L
59
106
105
104
107
108
31
12
13
31
11
12
31
11
19
22
53
17
26
21
18
41
54
36
43
44
45R
64
46
98
50
66
65
73
47
69
48
62
49

A



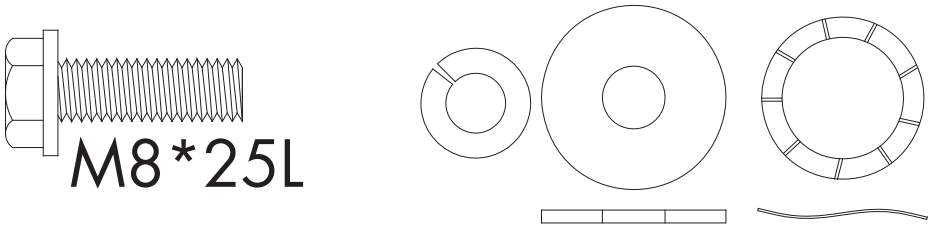
M8*95L x2

B



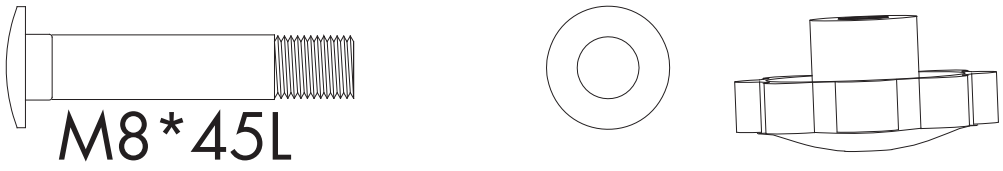
M8*20L x6

C



M8*25L x2

D

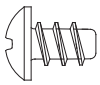


M8*45L x4

E

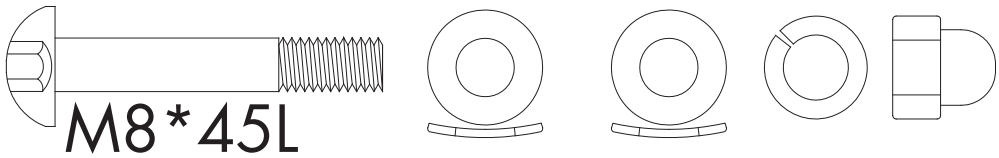
M8*20L x4

F



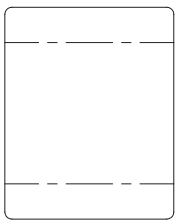
M5*15L x2

G

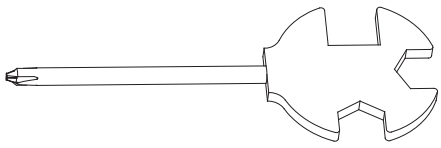


M8*45L x2

107 x2

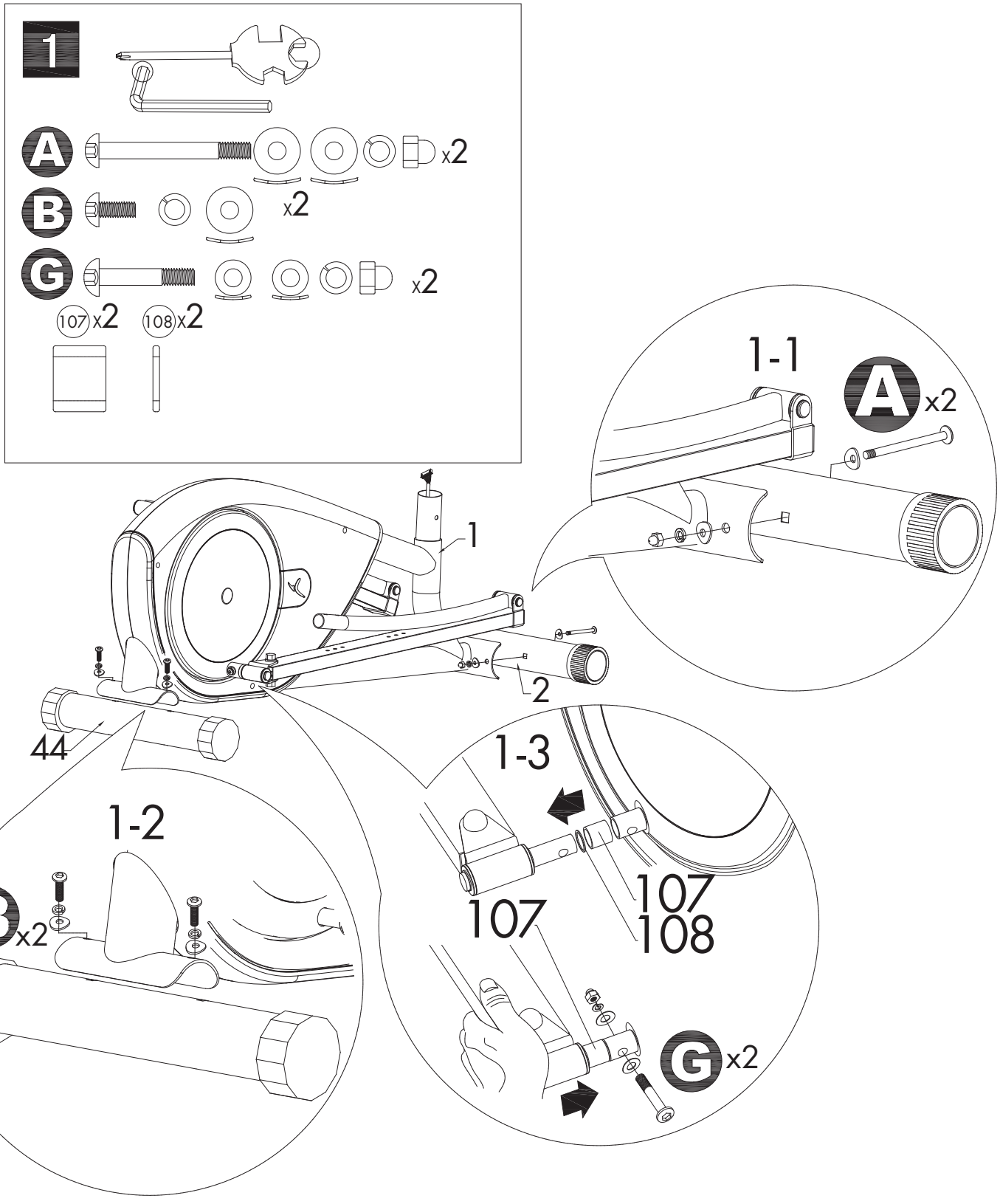


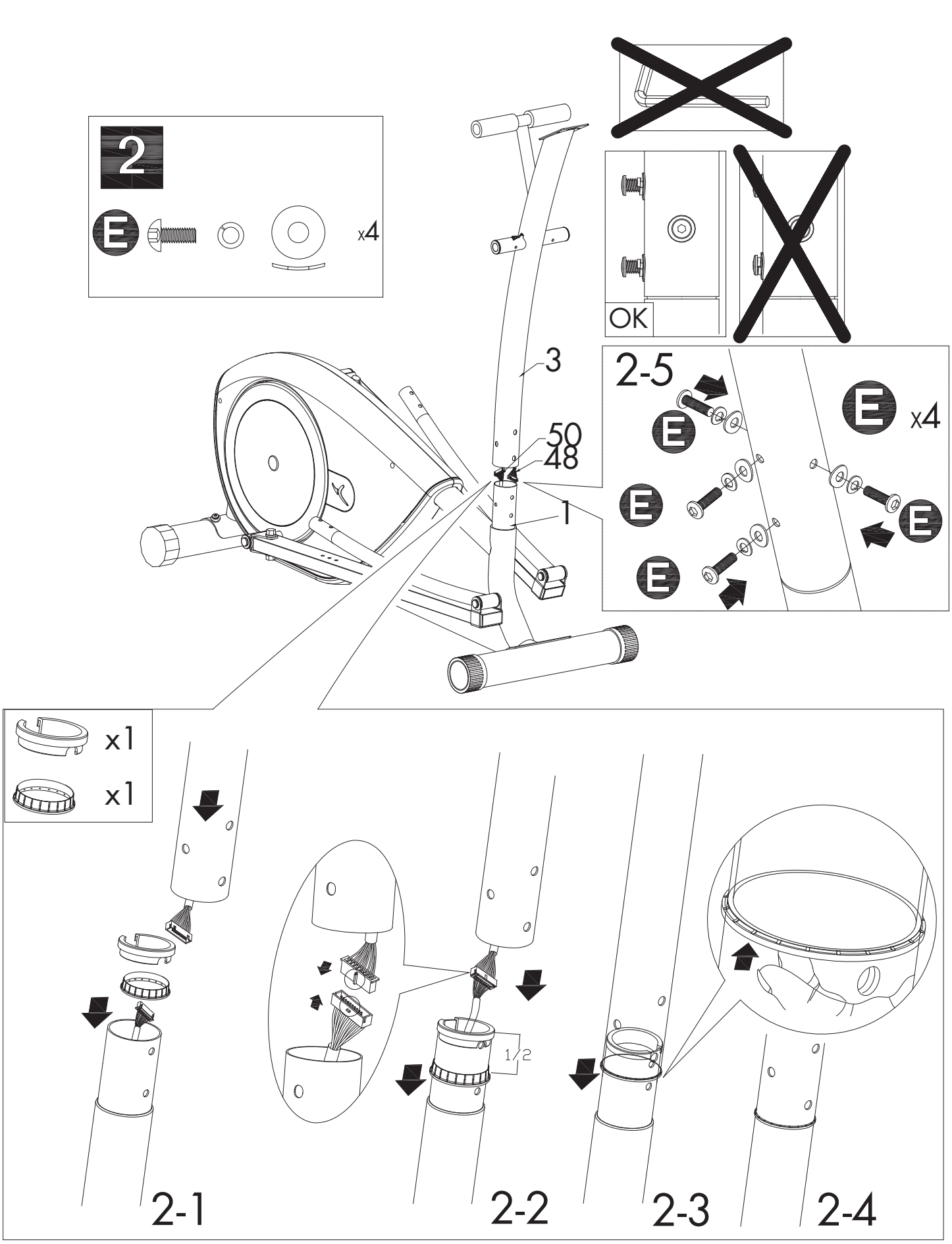
108 x2

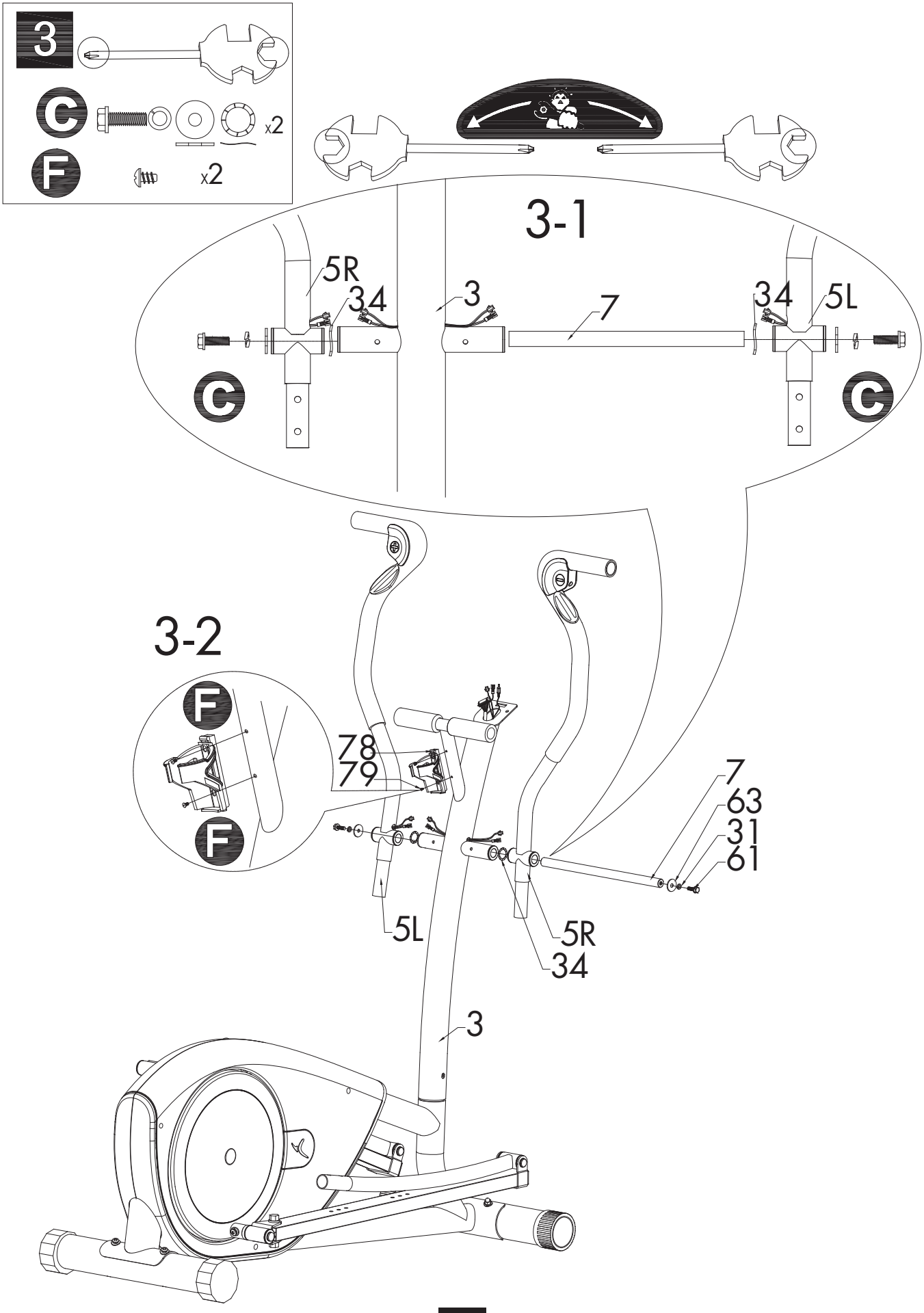


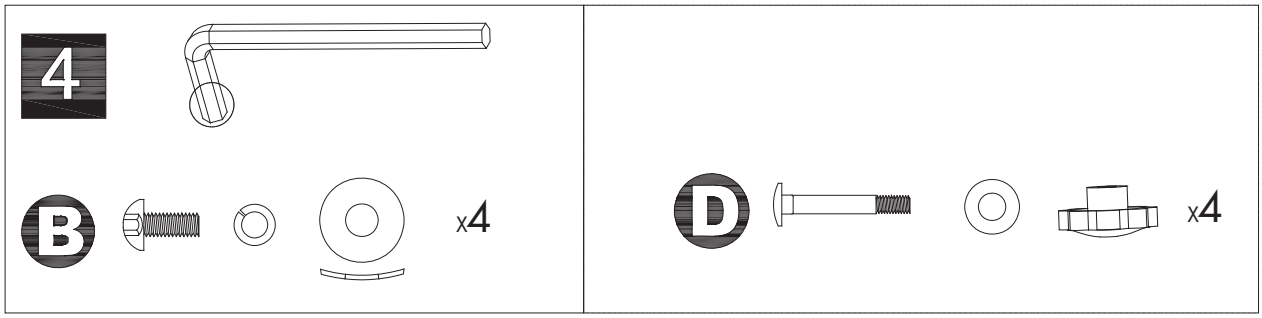
x2

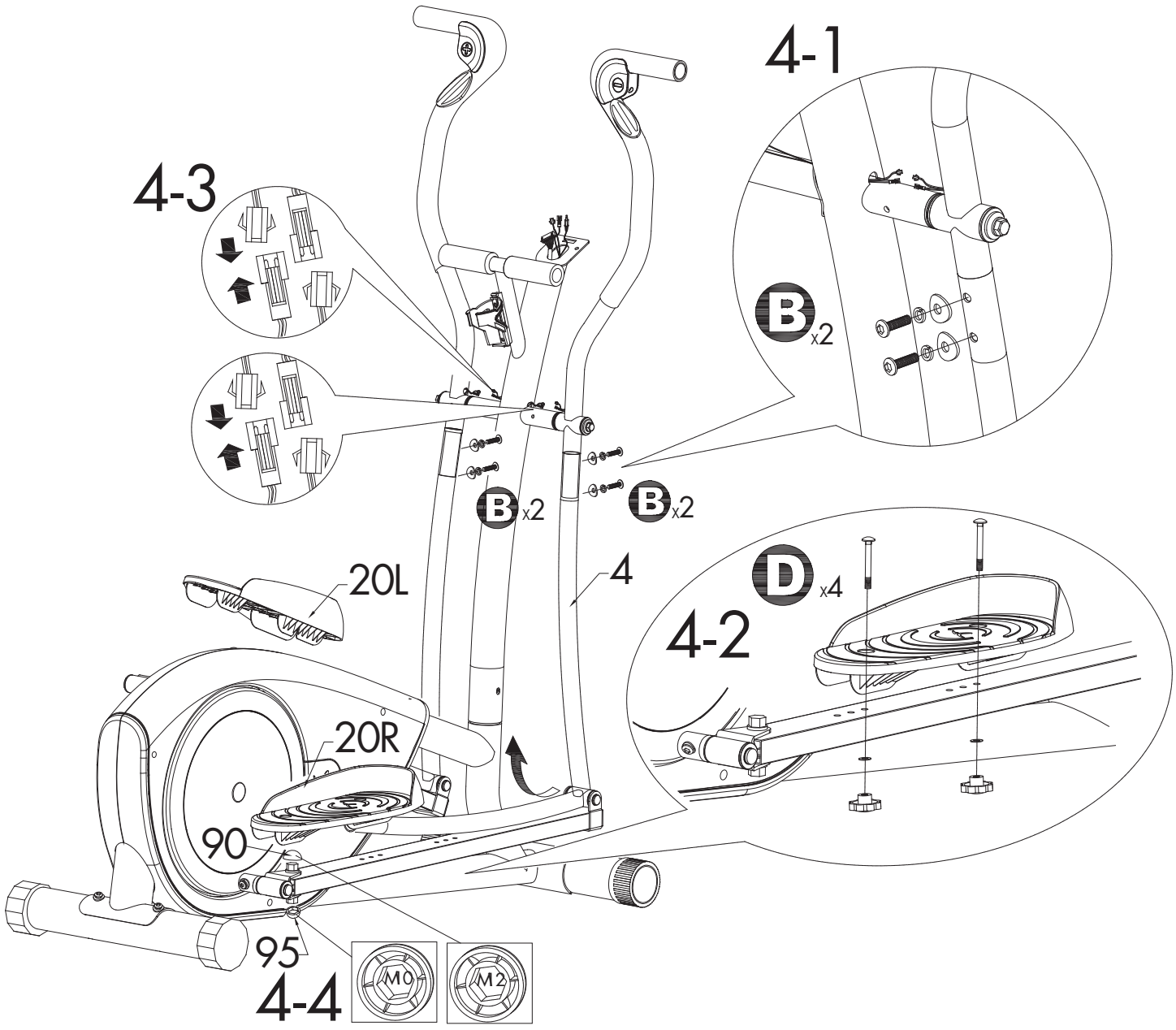
x1

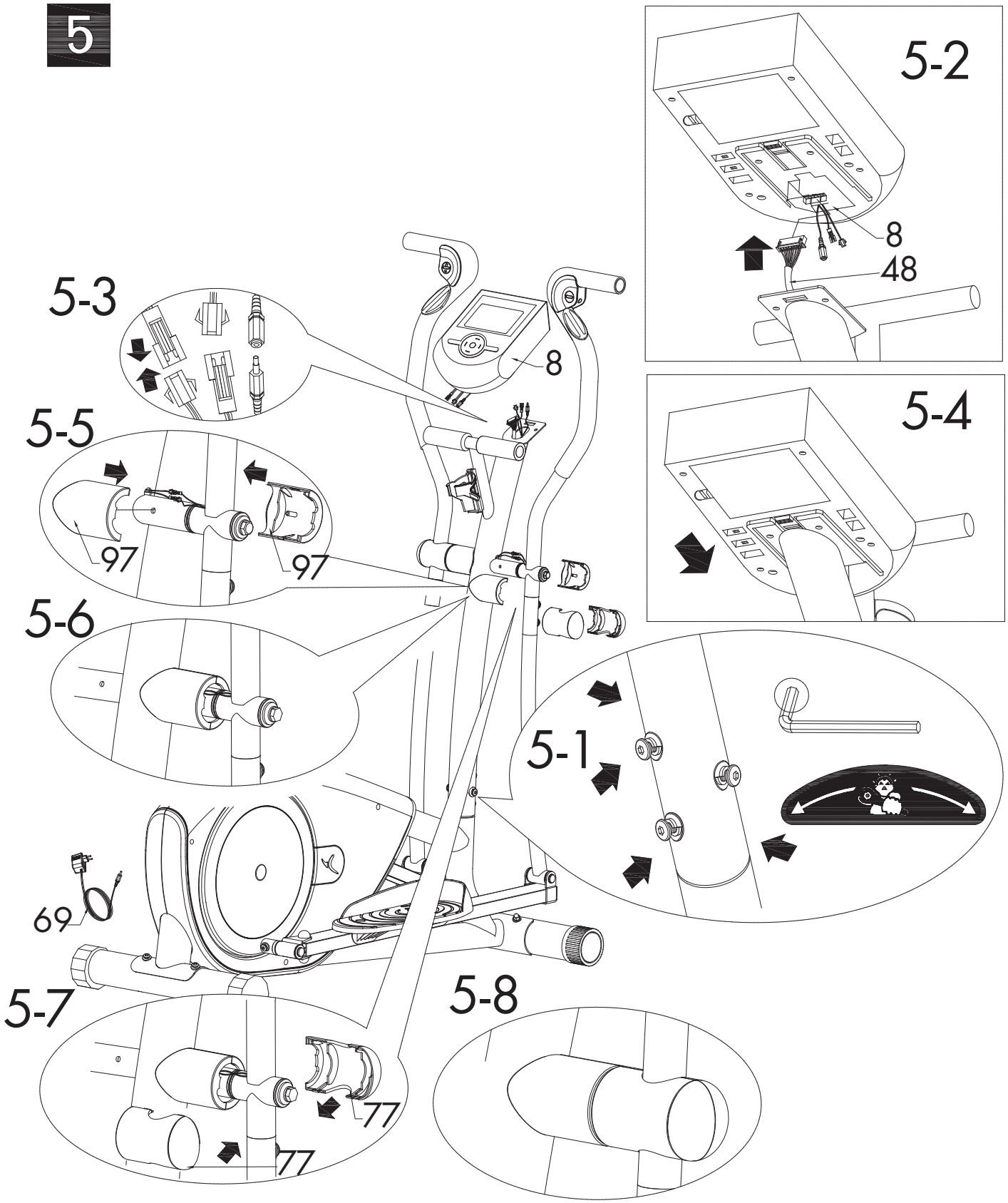

1
A x2
B x2
G x2
107 x2
108 x2
1-1
A x2
1
2
44
1-2
B x2
1-3
107
107
108
G x2

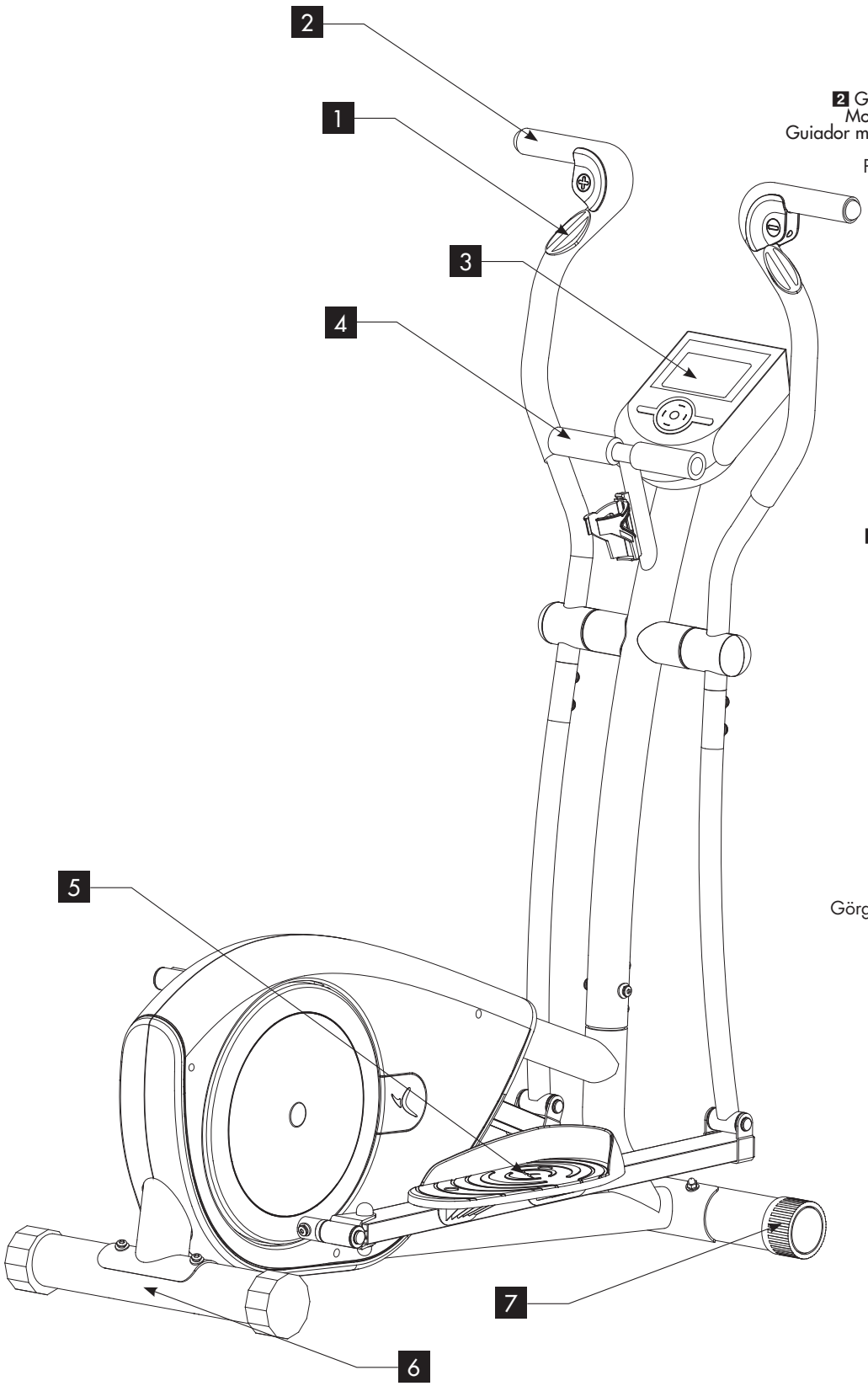

2
E
x4
OK
3
50
48
1
2-5
E
x4
x1
x1
1/2
2-1
2-2
2-3
2-4


3
C
x2
F
x2
3-1
5R
34
3
7
34
5L
C
C
3-2
F
F
78
79
7
63
31
61
5L
5R
34
3


4
B
x4
D
x4


4-1
B x2
4-3
B x2
B x2
20L
4
D x4
4-2
20R
90
95
4-4
M0
M2


5
5-2
8
48
5-3
8
5-4
5-5
97
97
5-6
5-1
69
5-7
77
77
5-8




**1** Capteurs de pulsations - Pulse sensors
Sensores de pulso - Pulssensoren
Sensori di pulsazioni - Hartslagsensoren
Sensores de pulsações - Czujniki pulsu
Pulzusszám-érzékelők - Датчики пульса
Captatori de pulsații - Snímač pulzu
Snímače tepu - Pulsgivare
Датчици на пулса - Nabız algılayıcılar
مجسات النبض - Пульсові сенсори
脉搏测试仪

**2** Guidon mobile - Mobile handlebars - Manillar móvil
Mobiler Lenker - Manubrio mobile - Beweegbaar stuur
Guiador móvel - Kierownica ruchoma - Mozgatható kormány
Подвижный руль - Ghidon mobil - Mobilné riadidlá
Pohyblivá řidítka - Rörligt styre - Подвижно кормило
Hareketli gidon - Рухоме кермо - مقود متحرك
移动式手把

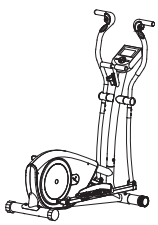
**3** Console - Console - Consola - Konsole
Console - Console - Consola - Konsola
Műszerfal - Дисплей - Consolă - Konzola
Konzole - Konsol - Табло - Konsol
الكونسول - Приставка - 控制面板

**4** Guidon fixe - Fixed handlebars - Manillar fijo
Fester Lenker - Manubrio fisso - Vast stuur
Guiador fixo - Kierownica stała
Rögzített kormány - Неподвижный руль
Ghidon fix - Fixné riadidlá
Pevně zafixovaná řidítka - Fast styre
Фиксирано кормило - Sabit gidon
Нерухоме кермо - مقود ثابت - 固定式手把

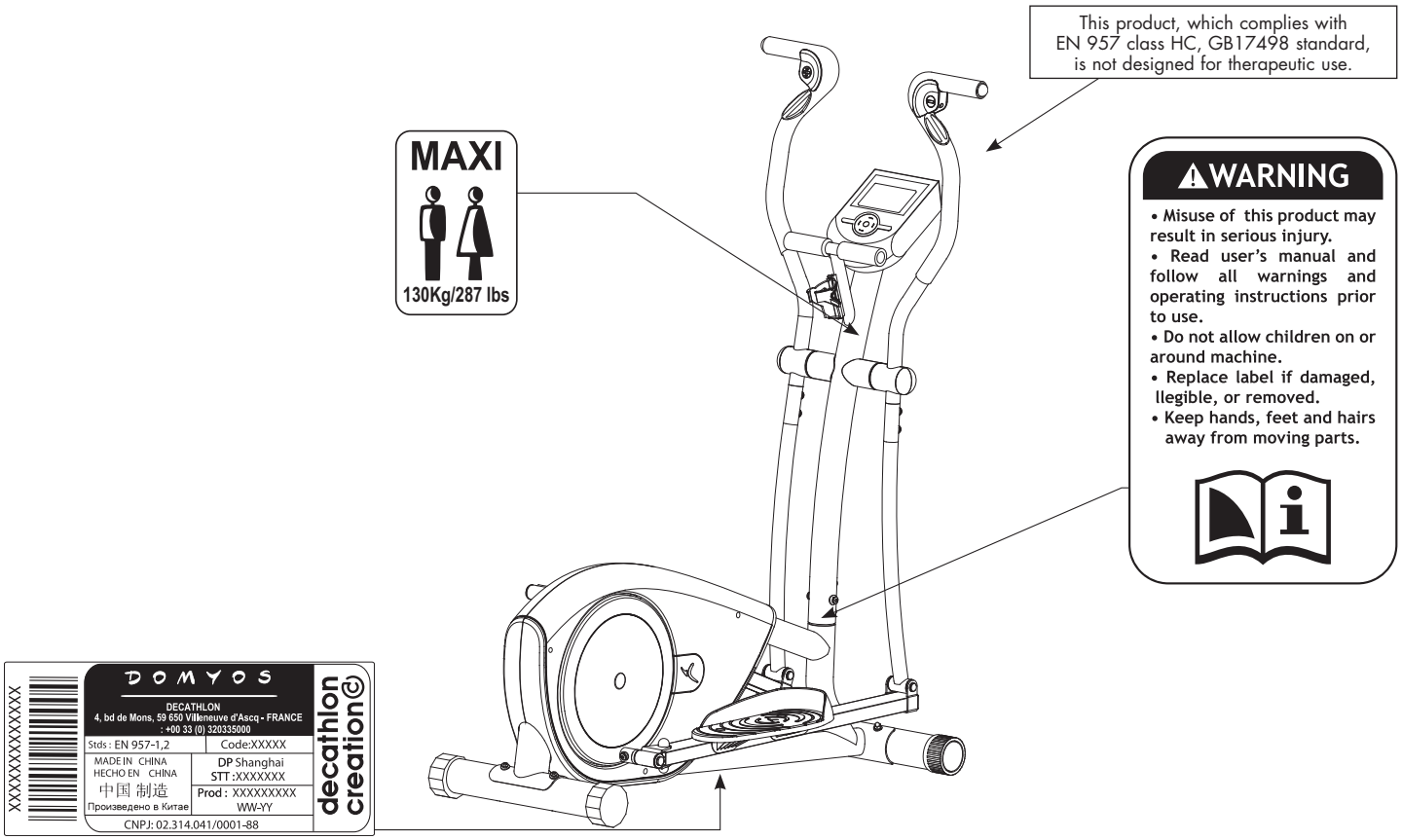
**5** Pédale - Pedal - Pedal - Pedal - Pedale - Pedaal
Pedal - Pedał - Pedál - Педаль - Pedală - Pedál
Šlapky - Pedal - Педал - Pedal - Педаль - البدال
踏板

**6** Compensateur de niveau - Level adjuster
Compensador de nivel - Niveauausgleicher
Compensatore di livello - Stelschroef niveau
Compensador de nível - Regulacja poziomu
Szintbe állítás - Компенсатор неровности пола
Compensator de nivel - Vyrovnávací kompenzátor
Kompenzátor úrovně - Nivåkompensator
Компенсатор на нивото - Seviye denkleştirici
معدل المستوى - Зрівнювач рівню
水平补偿器

**7** Roulettes de déplacement - Castors
Ruedas de desplazamiento - Transportrollen
Rotelle di spostamento - Transportwieltjes
Rodinhas de deslocação - Rolki transportowe
Görgők a mozgatáshoz - Транспортировочные колесики
Rotițe de deplasare - Premiestňovacie kolieska
Přemísťovací kolečka - Flytthjul
Колелца за преместване - Hareket tekerlekleri
Коліщатка для пересування - عجلات التحريك
移动滚轮



| VE 590 | 46,5 kg<br>102,5 lbs |
|---|---|
| 154 x 68 x 132 cm<br>61 x 27 x 52 inch | |


This product, which complies with EN 957 class HC, GB17498 standard, is not designed for therapeutic use.
MAXI
130Kg/287 lbs
WARNING
• Misuse of this product may result in serious injury.
• Read user's manual and follow all warnings and operating instructions prior to use.
• Do not allow children on or around machine.
• Replace label if damaged, llegible, or removed.
• Keep hands, feet and hairs away from moving parts.
DOMYOS
DECATHLON
4, bd de Mons, 59 650 Villeneuve d'Ascq - FRANCE
: +00 33 (0) 320335000
Stds : EN 957-1,2
Code:XXXXX
MADE IN CHINA
HECHO EN CHINA
中国 制造
Произведено в Китае
DP Shanghai
STT :XXXXXXXX
Prod : XXXXXXXXX
WW-YY
CNPJ: 02.314.041/0001-88
decathlon creation©

### ⚠ AVERTISSEMENT

- Tout usage impropre de ce produit risque de provoquer des blessures graves.
- Avant toute utilisation, veuillez lire attentivement le mode d'emploi et respecter l'ensemble des avertissements et instructions qu'il contient.
- Ne pas permettre aux enfantsd'utiliser cette machine et les tenir éloignés de cette dernière.
- Si l'autocollant est endommagé, illisible ou manquant, il convient de le remplacer.
- Ne pas approcher vos mains,pieds et cheveux de toutes les pièces en mouvement.

### ⚠ ADVERTENCIA

- Cualquier uso impropio de este producto puede provocar heridas graves.
- Antes de cualquier utilización, lea atentamente el modo de empleo y respetar todas las advertencias e instrucciones que contiene.
- No permitir a los niños utilizar esta máquina y mantenerlos alejados de la misma.
- Si faltase la pegatina, o si la misma estuviera dañada o ilegible, conviene sustituirla.
- No acercar sus manos, pies y cabello de todas las piezas en movimiento.

### ⚠ WARNHINWEIS

- Jede unsachgemäße Benutzung dieses Produktes kann schwere Verletzungen zur Folge haben.
- Vor jedem Gebrauch bitte diese Gebrauchsanweisung aufmerksam lesen und alle darin enthaltenen Warnhinweise und Anweisungen befolgen.
- Kindern ist die Benutzung dieser Maschine zu untersagen und sie sind davon fernzuhalten.
- Ist der Aufkleber beschädigt, unleserlich oder nicht mehr vorhanden, muss er ersetzt werden.
- Ihre Hände, Füße und Haare von allen drehenden Teilen fernhalten.

### ⚠ AVVERTENZA

- Ogni uso improprio del presente articolo rischia di provocare gravi incidenti
- Prima di qualsiasi utilizzo, vi preghiamo di leggere attentamente le istruzioni per l'uso e di rispettare le avvertenze e le modalità d'impiego.
- Tenere i bambini lontani dalla macchina e non permettere loro di utilizzarla.
- Se l'etichetta è danneggiata, illeggibile o assente, occorre sostituirla.
- Non avvicinare mani, piedi e capelli ai pezzi in movimento.

### ⚠ WAARSCHUWING

- Onjuist gebruik van dit product kan ernstige verwondingen veroorzaken.
- Voordat u het product gaat gebruiken, moet u de gebruiksaanwijzing lezen en alle waarschuwingen en instructies die hij bevat toepassen.
- Deze machine niet door kinderen laten gebruiken en niet in de buurt ervan laten komen.
- Als de sticker beschadigd, onleesbaar of afwezig is, moet hij vervangen worden.
- Uw handen, voeten of haar niet in de buurt van de bewegende delen brengen.

### ⚠ ADVERTÊNCIA

- Qualquer utilização imprópria deste produto comporta o risco de causar danos graves.
- Antes de cada utilização, leia atentamente as instruções de utilização e respeite o conjunto dos avisos e instruções incluídas.
- Mantenha este aparelho afastado das crianças e não permita a sua utilização por estas.
- Se o autocolante estiver danificado, ilegível ou ausente, é conveniente substituí-lo.
- Não aproxime as suas mãos, pés e cabelos das peças em movimento.

### ⚠ UWAGA

- Nieprawidłowe użytkowanie produktu może być przyczyną wypadków.
- Przeczytaj instrukcję obsługi i przestrzegaj wszystkich zaleceń i instrukcji.
- Nie zezwalaj dzieciom na zabawę na i w pobliżu urządzenia.
- Wymień etykiety w przypadku uszkodzenia, nieczytelności lub ich braku.
- Nie zbliżać rąk, nóg i włosów do elementów w ruchu.

### ⚠ FIGYELMEZTETÉS

- A szerkezet helytelen használata súlyos sérülésekhez vezethet
- Használat előtt olvassa el a felhasználói kézikönyvet és tartson be minden figyelmeztetést, illetve használati útmutatást
- Ne hagyja, hogy a gyerekek a gépre vagy közelébe kerüljenek
- Cserélje ki a címkét, ha sérült, olvashatatlan vagy hiányzik
- Tartsa távol a kezeket, lábakat, a hajat a mozgó alka wtrészektől

### ⚠ Предупреждение

- Некорректная эксплуатация данного изделия может вызвать тяжелые поражения
- Перед использованием внимательно прочитайте инструкцию по эксплуатации
- Соблюдайте все предосторожности и рекомендации, которые содержит этот документ
- Не позволяйте детям использовать эту машину. Не допускайте детей близко к аппарату.
- Если клейкая этикетка повреждена, стерта или отсутствует, ее необходимо заменить

### ⚠ ATENȚIE

- Utilizarea necorespunzătoare a acestui produs riscă să provoace răniri grave.
- Înainte de utilizare, vă rugăm să citiți cu atenție modul de folosire și să respectați toate Atenționările și instrucțiunile pe care acesta le conține.
- Nu permiteți copiilor să utilizeze această mașină și țineți-i departe de aceasta.
- Dacă autocolantul este deteriorat, ilizibil sau lipsește, este indicat să-l înlocuiți
- Nu vă apropiați mâinile, picioarele și părul de piesele în mișcare.

### ⚠ UPOZORNENIE

- Akékoľvek nevhodné použitie tohoto výrobku môže vyvolať vážne poranenia.
- Pred akýmkoľvek použitím výrobku si starostlivo prečítajte návod na použitie a rešpektujte všetky upozornenia a pokyny, ktoré sú tu uvedené.
- Nedovoľte deťom, aby tento prístroj používali a približovali sa k nemu.
- V prípade, že je samolepiaci štítok poškodený, nečitateľný alebo štítok chýba na výrobku, je potrebné ho vymeniť.
- Nepribližujte ruky, nohy a vlasy k súčiastkam, ktoré sa pohybujú.

### ⚠ UPOZORNĚNÍ

- Jakékoliv nevhodné použití tohoto výrobku může způsobit vážná poranění.
- Před jakýmkoliv použitím výrobku si pečlivě pročtěte návod k použití a respektujte všechna upozornění a pokyny, která jsou zde uvedena.
- Zabraňte dětem, aby tento přístroj používaly a přibližovaly se k němu.
- Jestliže je samolepicí štítek poškozen, je nečitelný nebo na výrobku chybí, je nutné jej vyměnit.
- Nepřibližujte ruce, nohy a vlasy k pohybujícím se součástkám.

### ⚠ VARNING

- Felaktig användning av denna produkt riskerar att förorsaka allvarliga personskador.
- Läs noga bruksanvisningen innan du använder produkten och ta hänsyn till alla varningar och instruktioner som den innehåller.
- Låt inte barn använda denna maskin och håll dem på avstånd från den.
- Om dekalen är skadad, oläslig eller saknas, måste den ersättas med en ny.
- Låt inte händerna, fötterna eller håret komma i närheten av rörliga delar.

### ⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ:

- Всяко неправилно използване на този продукт може да доведе до сериозни наранявания.
- Преди да използвате продукта, моля прочетете внимателно начина на употреба и спазвайте всички предупреждения и инструкции, които той съдържа.
- Не позволявайте тази машина да бъде използвана от деца и ги дръжте на разстояние от нея.
- Ако самозалепващата лента е повредена, нечетлива или липсва, тя трябва да бъде сменена.
- Не доближавайте ръцете, краката и косите си до движещите се части.

### ⚠ UYARI

- Bu ürünün herhangi bir yanlış kullanımı ağır yaralara yol açabilir.
- Her kullanımdan önce, kullanım yönetmini dikkatle okumanız ve içindeki tüm uyarı ve talimatlara uymanız gerekir.
- Çocukların bu makineyi kullanmalarına izin vermeyin ve onları bu makineden uzak tutun.
- Yapışkan etiket zarar görmüş, okunaksız veya mevcut değilse, yenisi ile değiştirilmesi uygun olacaktır.
- Ellerinizi, ayaklarınızı ve saçlarınızı hareket halindeki parçalara yaklaştırmayın.

### ⚠ ЗАСТЕРЕЖЕННЯ

- Всяке не відповідне застосування виробу утворює ризик тяжких поранень.
- Перед застосуванням прочитайте інструкцію використання та дотримуйтеся усіх попереджень та порад, які вона містить.
- Не дозволяйте дітям користатися цим апаратом та не підпускайте їх близько до нього.
- Якщо наклейка пошкоджена, нерозбірлива або відсутня, треба її замінити.
- Не наближайте руки, ноги та волосся до деталей, що рухаються.

### ⚠ تحذير

- عدم استخدام هذا المنتج بشكل سليم قد يسبب في إصابة خطيرة.
- قبل الاستخدام احرص على قراءة دليل الاستخدام بعناية مع الاهتمام الخاص بجميع التحذيرات والتعليمات التي يتضمنها.
- يمنع استخدامه من قبل الأطفال ويحفظ بعيداً عنهم.
- يجب استبدال اللاصقة إذا تلفت أو تشوهت أو فقدت.
- يمنع تقريب اليدين والقدمين والشعر من جميع الأجزاء المتحركة.

### ⚠ 注意

- 滥用本产品有造成严 重伤害的可能。
- 使用前请阅读使用说 明，遵守其中的有关注 意事项和操作规定。
- 不要让儿童使用本产品或在产品周围玩耍。
- 若标签受损、印刷模 糊或无标签，则应更换 标签。
- 使手、脚和头发远离 运动的部位。

# F R A N Ç A I S

Vous avez choisi un appareil fitness de marque DOMYOS. Nous vous remercions de votre confiance.
Nous avons crée la marque DOMYOS pour permettre à tous les sportifs de garder la forme. Ce produit est créé par des sportifs pour des sportifs. Nous serons heureux de recevoir toutes vos remarques et suggestions concernant les produits DOMYOS. Pour cela, l'équipe de votre magasin est à votre écoute ainsi que le service conception des produits DOMYOS. Vous pouvez nous retrouver également sur www.domyos.com. Nous vous souhaitons un bon entraînement et espérons que ce produit DOMYOS sera pour vous synonyme de plaisir.

## PRESENTATION

Ce produit est un appareil de remise en forme nouvelle génération. Il est équipé d'une résistance magnétique pour un grand confort de pédalage, silencieux et sans à-coups. Ce produit associe les mouvements circulaires du vélo, les mouvements horizontaux de la course à pied et ceux verticaux du stepper. Le mouvement elliptique des jambes associé au mouvement des bras permet de développer les fessiers, les quadriceps, les mollets, les dorsaux, les pectoraux et les biceps. Le vélo elliptique est une excellente forme d'activité cardio-training. L'appareil elliptique permet de tonifier les jambes et les fessiers et le haut du corps (buste, dos, et bras). Les muscles des mollets et la partie basse des abdominaux participent également à l'exercice. Vous pouvez renforcer le travail des fessiers en pédalant suivant un mouvement arrière. L'entraînement sur cet appareil vise à augmenter votre capacité cardio-vasculaire. Par ce principe, vous améliorez votre condition physique, votre endurance et vous brûlez des calories (activité indispensable pour perdre du poids en association avec un régime).

**Ce produit est compatible DIS.**

## AVERTISSEMENT

La recherche de la forme doit être pratiquée de façon CONTROLEE. Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant et si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.

## SECURITE

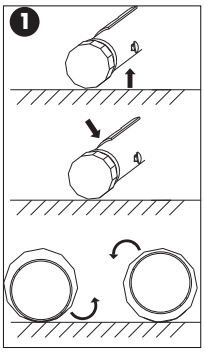
**Pour réduire le risque de blessures graves, lisez les précautions d'emploi importantes ci-dessous avant d'utiliser le produit.**

1. Lisez toutes les instructions de ce manuel avant d'utiliser le produit. N'utilisez ce produit que de la façon dont cela est décrit dans ce manuel.Conservez ce manuel pendant toute la durée de vie du produit.
2. Il revient au propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs du produit sont informés comme il convient de toutes les précautions d'emploi.
3. Domyos se décharge de toute responsabilité concernant les plaintes pour blessure ou pour des dommages infligés à toute personne ou à tout bien ayant pour origine la mauvaise utilisation de ce produit par l'acheteur ou par toute autre personne.
4. Cet appareil est conforme aux normes européennes (norme CE, normes (EN-957-1 et EN 957-9 classe HC) relatives aux appareils de fitness dans un usage domestique et non thérapeutique (équivalent GB17498). N'utilisez pas le produit dans tout contexte commercial, locatif ou institutionnel.
5. Utilisez le produit à l'intérieur dans un endroit dégagé, sur une surface plane, à l'abri de l'humidité et des poussières.
6. Assurez-vous de disposer d'un espace suffisant pour un accès et un passage autour de l'appareil en toute sécurité. Ne pas stocker ni utiliser le produit à l'extérieur.
7. Il est de la responsabilité de l'utilisateur d'inspecter et visser si nécessaire toutes les pièces avant chaque utilisation du produit.
8. Remplacez immédiatement toutes les pièces usées ou défectueuses.
9. Toute opération de montage/démontage sur le produit doit être effectuée avec soin.
10. Ne bricolez pas votre produit
11. En cas de dégradation, n'utilisez plus votre produit, et rapportez-le dans votre magasin Décathlon.
12. Ne pas stocker le produit dans un endroit humide (bord de piscine, salle de bain, ...)
13. Pour sa protection, recouvrez le sol sous le produit par un tapis de sol adapté, disponible en magasin Décathlon.
14. N'autorisez jamais plus d'une personne à la fois sur le produit.
15. Ne pas approcher vos mains et pieds des pièces en mouvement
16. Lors de vos exercices maintenez le dos droit.
17. Attachez vos cheveux afin qu'ils ne vous gênent pas pendant l'exercice.
18. NE PAS porter de vêtements amples ou pendants, qui risquent d'être pris dans la machine.
19. Pour monter ou descendre ou utiliser le produit, tenez-vous toujours au guidon fixe.
20. A tout moment, tenir les enfants et animaux domestiques éloignés du produit.
21. De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical.
22. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque.
23. Poids maxi de l'utilisateur : 130 kg – 287 lbs.

**Mise en garde médicale**

24. Les personnes portant un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre dispositif électronique implanté sont averties qu'elles utilisent le capteur de pulsations à leurs risques et périls.
25. Avant la première utilisation, un exercice test sous le contrôle d'un médecin est donc recommandé.
26. Il est déconseillé aux femmes enceintes d'utiliser le capteur de pulsations.
27. Avant toute utilisation veuillez consulter votre médecin.
28. Lorsque vous arrêtez votre exercice, pédalez en diminuant progressivement la vitesse jusqu'à arrêt complet des pédales.

# REGLAGES



**❶ MISE A NIVEAU DU VELO**

**Avertissement : il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à la mise à niveau du produit.**

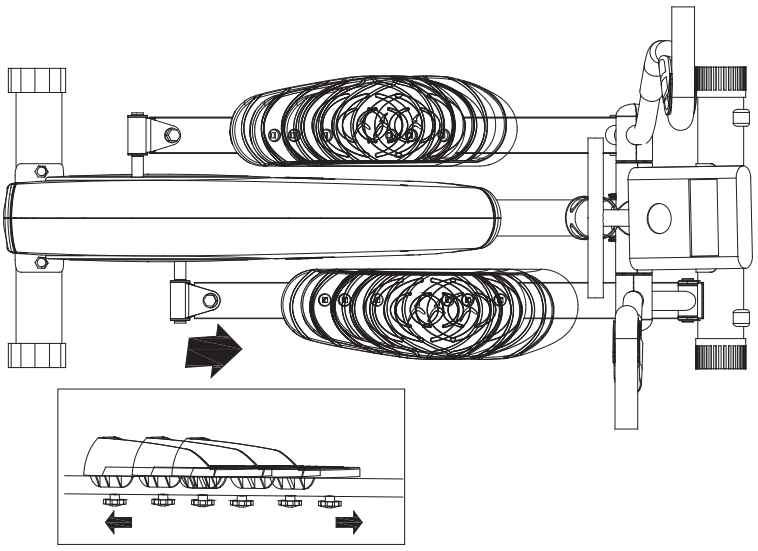
En cas d'instabilité du vélo pendant l'utilisation, tourner l'un des compensateurs de niveaux les deux jusqu'à la suppression de l'instabilité.

**❷ REGLAGE DE LA RESISTANCE**

D'après la définition EN (Norme Européenne), ce produit est un « produit à vitesse indépendante ».
Vous pouvez régler le couple de freinage non seulement par la fréquence de pédalage mais également en choisissant le niveau de résistance manuellement (en tournant le bouton de contrôle de couple sur les produits non motorisés, en appuyant sur les boutons +/- sur les produits motorisés).
Néanmoins, si vous conservez le même niveau de résistance, le couple de freinage va augmenter / décroitre à mesure que votre fréquence de pédalage augmentera/ diminuera.

**❸ REGLAGE DE LA POSITION DES PEDALES**

Vous avez la possibilité de régler la position des pédales lors du montage.
Vous avez 3 niveaux de réglages :
A l'avant : au plus près du guidon.
Au milieu.
A l'arrière : le plus éloigné du guidon.
La position optimale définie est la position centrale.
Cependant, dans un objectif de performance et afin de s'adapter au mieux à votre morphologie, ce réglage vous permettra d'optimiser votre position sur votre vélo elliptique.
La position à l'avant conviendra parfaitement aux personnes mesurant moins de 175 cm et la position arrière conviendra tout particulièrement aux personnes mesurant plus de 185 cm.



# DEPLACEMENT DE VOTRE PRODUIT

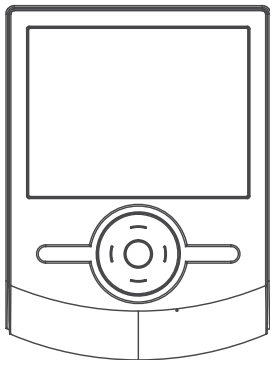
**Avertissement : Il est nécessaire de descendre du vélo elliptique pour procéder à tout déplacement.**
Au sol, placez vous à l'avant de votre produit, tenez le guidon et tirez vers vous votre vélo. Votre produit est alors en appui sur ses roulettes de déplacement, vous pouvez le déplacer. Lorsque le déplacement est terminé, accompagnez le retour des pieds arrières sur le sol.

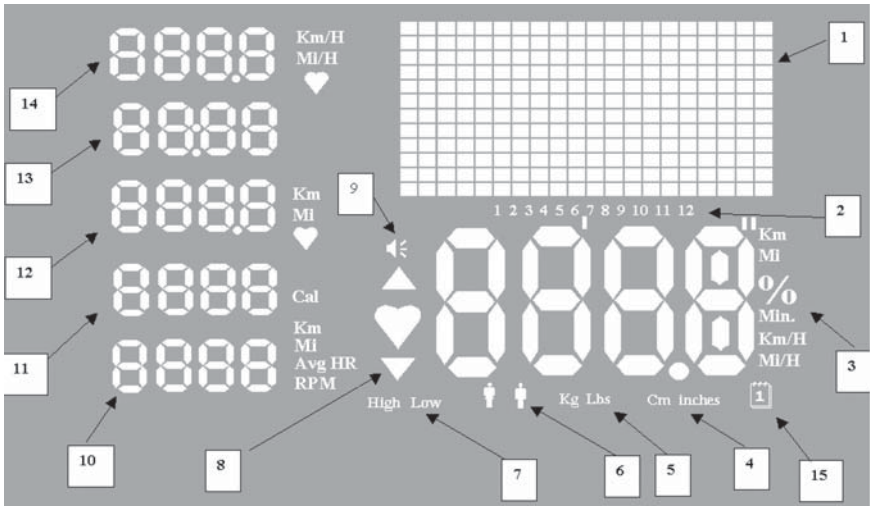
# ENTRETIEN

Utilisez un chiffon doux pour enlever la poussière.
Les traces tenaces (type sueur) peuvent être enlevés à l'aide d'un chiffon légèrement humide.

# CONSOLE FC 600

## AFFICHAGE






1. Zone d'affichage des programmes – ECRAN PRINCIPAL
2. Indication de sélection des programmes
3. Affichage de la VITESSE (Km/h - Mi/h), de la DISTANCE (Km - Mi) ou de la FREQUENCE CARDIAQUE (BPM) en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur.*
4. Indicateur non-utilisé sur FC600
5. Indicateur non-utilisé sur FC600
6. Indicateur de sélection du SEXE (Homme / Femme)
7. Indicateur pour le paramétrage des zones cibles cardiaque :
   HIGH / hautes (100% de la valeur max.)
   LOW / basses. (70% de la valeur max)
8. Affichage de sortie de la zone cible cardiaque.
9. Indicateur sur la présence ou non de l'avertissement sonore de sortie de zone cible cardiaque.
10. Affichage de la DISTANCE parcourue.
11. Affichage des CALORIES dépensées (Cal)
12. Affichage de la DISTANCE ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
13. Affichage du Compte à rebours, 20 minutes par défaut (durée réglable entre 10 et 180 minutes par intervalles de 5 minutes).
    a. Si durée restante supérieure à 1h ➡ Affichage HH : MM
    b. Si durée restante inférieur à 1h ➡ Affichage MM : SS

S'il n'y a pas de pédalage pendant une durée supérieure à 5 secondes, le compte à rebours s'arrête ainsi que le calcul des CALORIES.
Le compte à rebours redémarre, ainsi que le calcul des CALORIES, au premier cycle de pédalage.

14. Affichage de la VITESSE ou de la FREQUENCE CARDIAQUE en fonction des choix d'affichage fait par l'utilisateur sur l'écran principal.
15. Indicateur de sélection de l'AGE de l'utilisateur

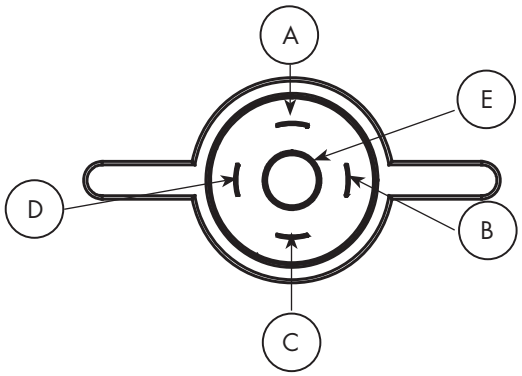
* Durant l'exercice l'utilisateur peut modifier l'affichage en appuyant sur le bouton B ou D.

**Remise à zéro du produit :**
- Le produit se met en veille environ au bout de dix minutes d'inactivité.
- Les indicateurs se remettent à zéro lors de la mise en veille (pas de mémorisation des données).
- Appuyez sur le bouton RESET
- Le compteur est activé, dés le premier tour de pédale ou si l'on appuie sur l'un des boutons.

## FONCTION DES BOUTONS

Le système de navigation de votre console FC600 est composé :

- d'un bouton central de réglage et de validation, E
- de 2 boutons de navigation dans les écrans, B et D
- de 2 boutons de modification des valeurs, A et C



## FONCTIONS

**Vitesse :** Cette fonction permet d'indiquer une vitesse estimée, celle-ci peut être en Km/h (kilomètres par heure) ou en Mi/h (miles par heure) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit. cf. schéma.

**Distance :** Cette fonction permet d'indiquer une distance estimée depuis le début de l'exercice.
Celle-ci peut être en km (kilomètres) ou en Mi (miles) en fonction de la position de l'interrupteur à l'arrière du produit.

**Temps :** Cette fonction indique la durée écoulée depuis le début de l'exercice, cette indication est en Minutes : Secondes (MM :SS) durant la première heure puis passe en Heures : Minutes (HH :MM).

**Calories :** Cette fonction affiche une estimation des calories dépensées depuis le début de l'exercice.

**Fréquence cardiaque*:** La mesure de la fréquence cardiaque se réalise à l'aide des capteurs de pulsation présent sur le guidon. Votre fréquence cardiaque s'affichera en nombre de battements par minute.

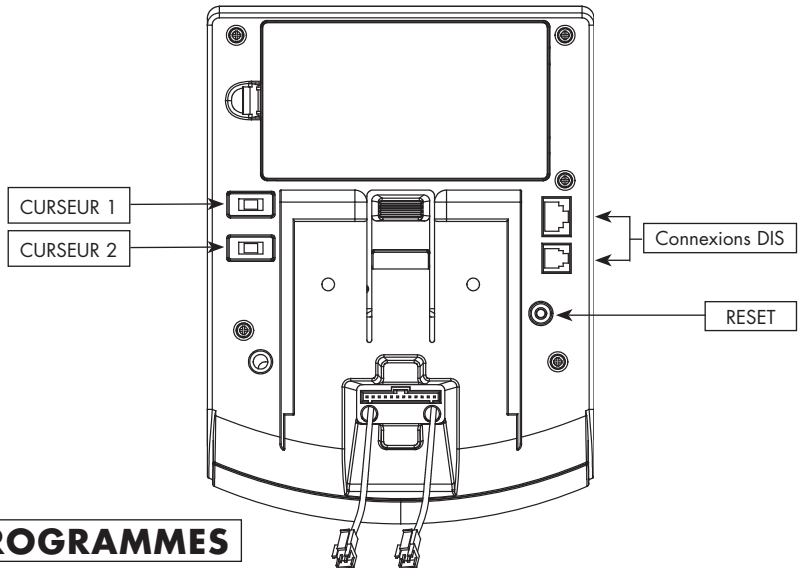
***Attention :** il s'agit d'une estimation, qui ne doit en aucun cas être prise comme caution médicale.
***Attention :** Pendant une période de plusieurs dizaines de secondes ou lors d'un saut de fréquence il est possible que la valeur affichée ne soit pas cohérente avec votre rythme cardiaque réel. Ceci est dû à l'initialisation de l'algorithme.
***Attention :** Sous l'influence d'un fort champ magnétique, la valeur des pulsations peut se retrouvée modifiée.

**ATTENTION**
De nombreux facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de lecture du capteur de pulsations, celui-ci n'est pas un outil médical. Il est uniquement destiné à vous aider à déterminer la tendance générale du rythme cardiaque. Lors de la prise de pulsations, gardez vos mains bien fixes par rapport aux capteurs. Lors de la prise de pulsations, ne serrez pas fort les capteurs de pulsations. La prise de pulsations par les mains (au travers des capteurs placés sur le guidon) ne peut être aussi précise que la prise de pulsations au niveau de la poitrine (à l'aide d'une ceinture cardio par exemple).

## REGLAGES A L'ARRIERE DE LA CONSOLE

**Curseur 1 :** Sélection du type d'appareil sur lequel est utilisée votre console: VM (Vélo Magnétique) / VE (Vélo Elliptique)

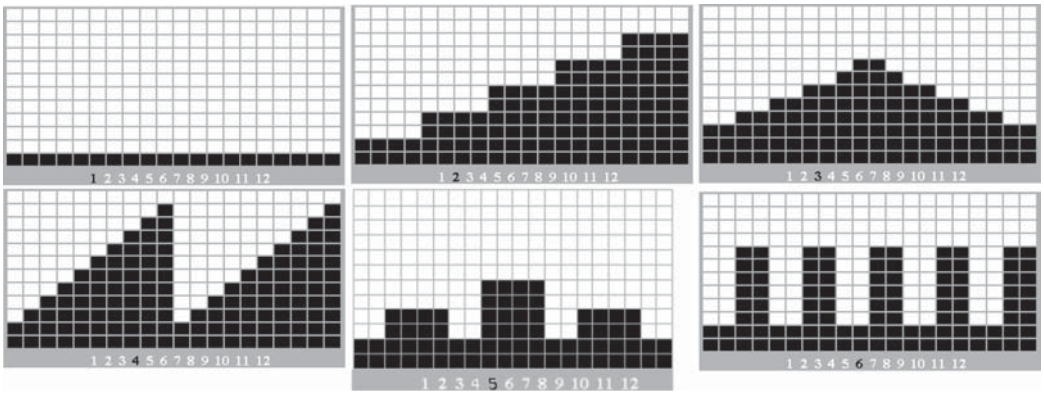
**Curseur 2 :** Sélection de l'Unité de Mesure de DISTANCE : MI (Miles)/ KM (Kilomètres)




## PROGRAMMES

Rappel : un appui long sur la touche E arrête le programme en cours.
Vous pouvez faire défiler les programmes en appuyant sur les touches B et D. Sélectionnez-les par la touche E.

**Programmes 1 à 6**
Choisissez votre temps d'exercice par les touches A et C et validez par la touche E.
Vous pouvez augmenter l'intensité de l'exercice par les touches A et C lorsque le programme est démarré.



## PARAMETRAGE

Pour rentrer dans le mode paramétrage, faire un appui long sur la touche E quand l'écran affiche le mot SEL.

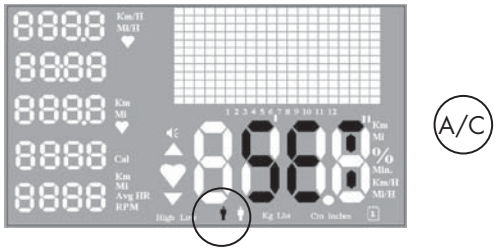
Si vous n'aviez pas démarré votre exercice, l'appui long sur la touche E vous fera rentrer dans le mode paramétrage directement.
Si vous étiez en cours d'exercice, l'appui long sur la touche E arrêtera le programme en cours. Le mot STOP s'affichera sur l'écran principal durant 15s. Pendant ce temps vous pourrez voir affichées les données de votre exercice précédent. L'écran affichera ensuite le mot SEL. Faire un appui long sur la touche E à nouveau pour rentrer dans le mode paramétrage.

Dans ce mode de paramétrage, vous pourrez renseigner votre SEXE, votre AGE, votre POIDS. L'appareil vous propose alors une zone cible cardiaque correspondant par défaut, pour la maximum à 100% du rythme cardiaque conseillé et pour le minimum à 70% de cette valeur maximale. Vous pouvez faire varier ces 2 valeurs grâce aux touches A et C.

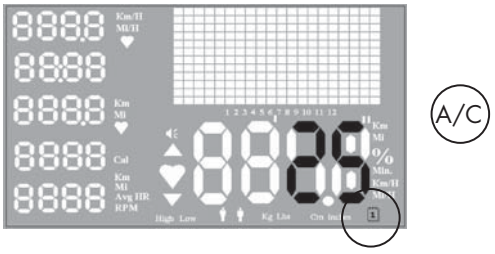
Les boutons A et C vous permettent d'augmenter ou de diminuer les valeurs. Un appui long permet de défiler sur ces touches plus rapidement les valeurs.

La touche B, vous permet de valider votre sélection et de passer au paramétrage suivant. En cas d'erreur, utilisez la touche D pour revenir sur les écrans précédents.

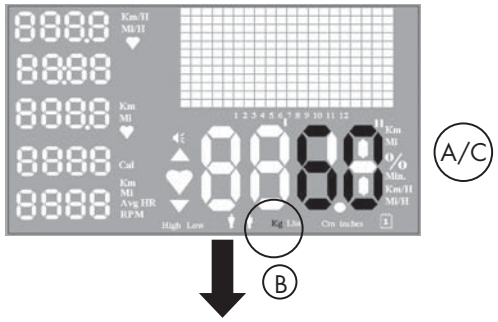
Réglage du Sexe (Homme/Femme)



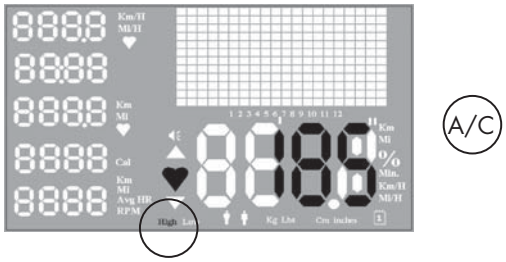

Réglage de l'âge



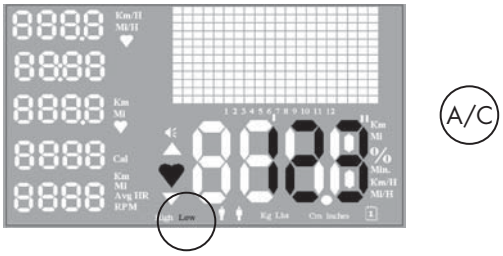

Réglage du poids



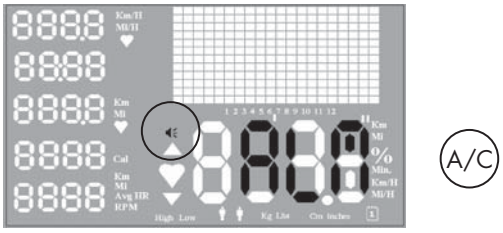

Fréquence cardiaque cible Max




Fréquence cardiaque cible mini




Activation/désactivation de l'alarme de sortie de la zone cardiaque cible



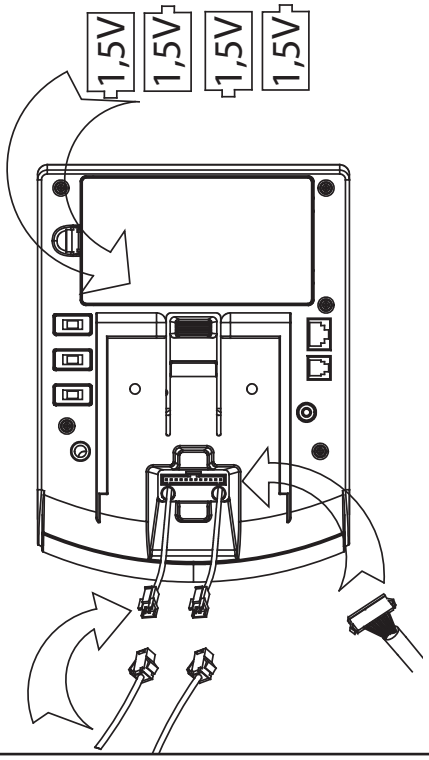

## UTILISATION

Votre console fonctionne sur secteur ou avec des piles.
Après 10 minutes d'inactivité, la console s'éteint.
Nous vous conseillons d'enlever les piles si vous n'utilisez pas votre console pendant une longue durée ou si vous l'utilisez branchée sur secteur.

## INSTALLATION DES PILES

1. Retirez la console de son support, enlever le capot pile qui si situe à l'arrière du produit, placez quatre batteries de type LR 14 (1,5 V) dans le logement prévu à cet effet à l'arrière de l'écran.
2. S'assurer de la mise en place correcte des batteries et du parfait contact avec les ressorts.
3. Remettre en place le capot pile et le produit et s'assurer de sa tenue.
4. Si l'affichage est illisible ou partiel, veuillez retirer les batteries, attendre 15 secondes et les remettre en place.
5. Si vous retirez les batteries, la mémoire de l'ordinateur s'efface.

RECYCLAGE :
Le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il contient ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.




## DIAGNOSTIC DES ANOMALIES

- Si vous constatez des distances ou vitesses anormales, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position VM pour vélo magnétique, VE pour vélo elliptique. Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.

- Sur les vélos magnétiques chaque tour de pédale correspondant à une distance de 4 mètres, sur les vélos elliptiques 1 tour de pédale correspond à une distance 1,6 mètres (ces valeurs correspondent à des valeurs moyennes en vélo ou en marche.)

- Si l'indicateur de rythme cardiaque (3,12 ou 14) ne clignote pas ou clignote de manière irrégulière, vérifiez que vos mains soient bien positionnées et que les capteurs ne soient pas trop humides.

- Si vous constatez que votre compteur n'indique pas les bonnes unités de mesures pour la distance, vérifiez que l'interrupteur à l'arrière de la console soit sur la position Mi pour un affichage en miles, Km pour un affichage en kilomètres. Appuyez sur le bouton RESET pour que le changement s'opère.

Si votre compteur ne s'allume pas :
- Si vous êtes sur batterie : vérifier la bonne position +/- des piles.
- Si le problème persiste recommencez avec des piles neuves
- Si vous êtes branchés sur le secteur : vérifier le bon branchement de l'adaptateur sur le vélo.
- Dans les 2 cas, vérifier la bonne connexion des câbles derrière la console, et au niveau de l'assemblage de la potence avec l'armature principale du vélo

Si le problème persiste : ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche

Dans le cas d'un bruit provenant de l'intérieur du carter, si vous n'arrivez pas à régler votre niveau d'intensité lorsque vous êtes en mode manuel, n'essayez pas de le réparer. Ramenez votre produit dans votre magasin DECATHLON le plus proche.

N'utilisez votre produit qu'avec l'adaptateur fourni.

# CARDIO-TRAINING

L'entraînement cardio-training est du type aérobie (développement en présence d'oxygène) et permet d'améliorer votre capacité cardio-vasculaire.
Plus précisément, vous améliorez la tonicité de l'ensemble coeur/vaisseaux sanguins.
L'entraînement cardio-training amène l'oxygène de l'air respiré aux muscles.
C'est le cœur qui pulse cet oxygène dans tout le corps et plus particulièrement aux muscles qui travaillent.

## CONTROLEZ VOTRE POULS

Prendre son pouls régulièrement pendant l'exercice est indispensable pour contrôler son entraînement. Si vous n'avez pas d'instrument de mesure électronique, voici comment faire :
Pour prendre votre pouls, placez 2 doigts au niveau :
- du cou, ou en dessous de l'oreille, ou à l'intérieur du poignet à côté du pouce.

N'appuyez pas trop : une trop grande pression diminue le flux sanguin et peut ralentir le rythme cardiaque. Après avoir compté les pulsations pendant 30 secondes, multipliez par 2 pour obtenir le nombre de pulsations par minute.

Exemple : 75 pulsations comptées sur 30 secondes -> 150 pulsations/minute.

## LES PHASES D'UNE ACTIVITE PHYSIQUE

**A - <u>Phase d'échauffement : effort progressif.</u>**

L'échauffement est la phase préparatoire à tout effort et permet d'ETRE DANS DES CONDITIONS OPTIMALES pour aborder son sport. Il est un MOYEN DE PREVENTION DES ACCIDENTS TENDINO-MUSCULAIRES. Il présente deux aspects : MISE EN EVEIL DU SYSTEME MUSCULAIRE, ECHAUFFEMENT GLOBAL.

1) La mise en éveil du système musculaire s'effectue lors d'une SEANCE D'ETIREMENTS SPECIFIQUES qui doit permettre de PREPARER A L'EFFORT : chaque groupe musculaire est mis en jeu, les articulations sont sollicitées.
2) L'échauffement global permet de mettre progressivement en action le système cardio-vasculaire et respiratoire, afin de permettre une meilleure irrigation des muscles et une meilleure adaptation à l'effort. Il doit être suffisamment long : 10 mn pour une activité de sport de loisir, 20 mn pour une activité de sport de compétition. Notons que l'échauffement doit être plus long : à partir de 55 ans et le matin.

**B - <u>Entraînement</u>**

L'entraînement est la phase principale de votre activité physique. Grâce à votre entraînement REGULIER, vous pourrez améliorer votre condition physique.
- Travail anaérobie pour développer l'endurance.
- Travail aérobie pour développer la résistance cardio-pulmonaire.

**C - <u>Retour au calme</u>**

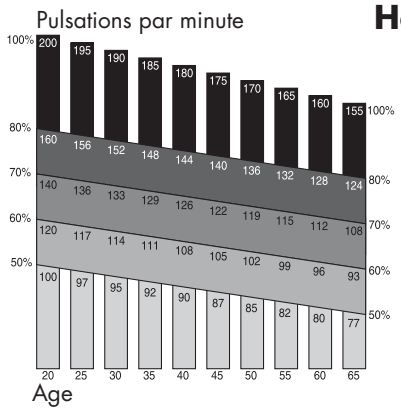
Il correspond à la poursuite d'une activité à faible intensité, c'est la phase progressive de "repos". LE RETOUR AU CALME assure le retour à "la normale" du système cardio-vasculaire et respiratoire, du flux sanguin et des muscles (ce qui permet d'éliminer les contre-effets, comme les acides lactiques dont l'accumulation est une des causes majeures des douleurs musculaires, c'est-à-dire crampes et courbatures).

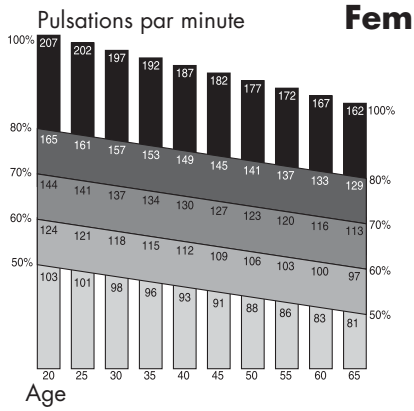
**D - <u>Etirement</u>**

L'étirement doit suivre la phase de retour au calme. S'étirer après l'effort : minimise la RAIDEUR MUSCULAIRE due à l'accumulation des ACIDES LACTIQUES, "stimule" la CIRCULATION SANGUINE.

## CARDIO-TRAINING : ZONE D'EXERCICE

- Entraînement de 80 à 90% et au delà de la fréquence cardiaque maximale : Zone anaérobie et zone rouge réservées aux athlètes performants et spécialisés.
- Entraînement de 70 à 80% de la fréquence cardiaque maximale : Entraînement endurance.
- Entraînement de 60 à 70% de la fréquence cardiaque maximale : Mise en forme/Consommation privilégiée des graisses.
- Entraînement de 50 à 60% de la fréquence cardiaque maximale : Entretien/Echauffement.




Si votre âge est différent de ceux proposés dans le plateau vous pouvez utiliser les formules suivantes pour calculer votre fréquence cardiaque maximale correspondant à 100%
**Pour les hommes :** 220- âge
**Pour les femmes :** 227- âge

## UTILISATION

Si vous débutez, commencez par vous entraîner pendant plusieurs jours avec une résistance et une vitesse de pédalage faible, sans forcer, et en prenant si nécessaire des temps de repos. Augmentez progressivement le nombre ou la durée des séances.

**Entretien/Echauffement : Effort progressif à partir de 10 minutes.**
Pour un travail d'entretien visant à se maintenir en forme ou à une rééducation, vous pouvez vous entraînez tous les jours pendant une dizaine de minutes. Ce type d'exercice visera à éveiller vos muscles et articulations ou pourra être utilisé comme échauffement en vue d'une activité physique.
Pour augmenter la tonicité des jambes, choisissez une résistance plus importante et augmentez le temps d'exercice.
Bien évidemment, vous pouvez faire varier la résistance de pédalage tout au long de votre séance d'exercice.

**Travail aérobie pour la mise en forme : Effort modéré pendant un temps assez long (35mn à 1 heure).**
Si vous désirez perdre du poids, ce type d'exercice, associé à un régime, est le seul moyen d'augmenter la quantité d'énergie consommée par l'organisme. Pour ce faire, inutile de forcer au-delà de ces limites. C'est la régularité de l'entraînement qui permettra d'obtenir les meilleurs résultats.
Choisissez une résistance de pédalage relativement faible et effectuez l'exercice à votre rythme mais au minimum pendant 30 minutes. Cet exercice doit faire apparaître une légère sueur sur la peau mais ne doit en aucun cas vous essouffler. C'est la durée de l'exercice, sur un rythme lent qui va demander à votre organisme de puiser son énergie dans vos graisses à condition de pédaler au delà d'une trentaine de minutes, trois fois par semaine minimum.

**Entraînement aérobie pour l'endurance : Effort soutenu pendant 20 à 40 minutes.**
Ce type d'entraînement vise un renforcement significatif du muscle cardiaque et améliore le travail respiratoire.
La résistance et/ou la vitesse de pédalage est augmentée de façon à augmenter la respiration pendant l'exercice. L'effort est plus soutenu que le travail pour la mise en forme.
Au fur et à mesure de vos entraînements, vous pourrez tenir cet effort plus longtemps, sur un meilleur rythme ou avec une résistance supérieure. Vous pouvez vous entraîner au minimum trois fois par semaine pour ce type d'entraînement.
L'entraînement sur un rythme plus forcé (travail anaérobie et travail en zone rouge) est réservé aux athlètes et nécessite une préparation adaptée.
Après chaque entraînement, consacrez quelques minutes à pédaler en diminuant la vitesse et la résistance pour revenir au calme et ramener progressivement l'organisme au repos.

## GARANTIE COMMERCIALE

DOMYOS garantit ce produit pièces et main d'œuvre, dans des conditions normales d'utilisation, pendant 5 ans pour la structure et 2 ans pour les pièces d'usure et la main d'œuvre, à compter de la date d'achat, la date sur le ticket de caisse faisant foi.

L'obligation de DOMYOS en vertu de cette garantie se limite au remplacement ou à la réparation du produit, à la discrétion de DOMYOS.

Tous les produits pour lesquels la garantie est applicable doivent être reçus par DOMYOS dans l'un de ses centres agréés, en port payé, accompagnés de la preuve d'achat suffisante.

Cette garantie ne s'applique pas en cas de :
- Dommages causés lors du transport
- Mauvaise utilisation ou utilisation anormale
- Réparations effectuées par des techniciens non-agréés par DOMYOS
- Utilisation à des fins commerciales

Cette garantie commerciale n'exclut pas la garantie légale applicable selon les pays et / ou provinces.

**OXYLANE** - 4 BOULEVARD DE MONS – BP299 – 59665 VILLENEUVE D'ASCQ – France